



EN LIBRAIRIE
Octobre 2021



Bien dans votre corps !

Cou bloqué, mal de dos ou épaule douloureuse ? 80 % des français rencontrent ces problèmes ! Dans ce guide « prêt-à-consulter », Monsieur Clavicule nous explique comment soigner toutes les petites pathologies du quotidien et soulager la douleur sans médicament.

LE LIVRE

Dans une optique de prise en charge globale de notre corps, Monsieur Clavicule propose **un livre accessible et riche en conseils pratiques pour enfin être acteur de notre santé !** Et s'il y a bien un élément essentiel pour être en bonne santé, c'est le mouvement.

L'univers est en mouvement, la terre est en mouvement, la mer est en mouvement, nos vies sont en mouvement, nos tissus sont en mouvement et nos cellules sont en mouvement.

Certains disent que le mal du siècle est le mal de dos, mais c'est faux. Le mal du siècle, c'est la SÉDENTARITÉ.

On a réellement oublié que le mouvement est la chose la plus importante pour être en bonne santé.

Au fil des huit chapitres, illustrés par de nombreux exercices en photos, vous découvrirez :

- Comment **soigner et soulager les petites pathologies du quotidien** (sciatique, torticolis, l'entorse de la cheville etc...)
- **Les idées reçues à oublier** (oui, il faut bouger quand on souffre d'un lumbago et non, courir ne tasse pas le dos !)
- **Le fonctionnement de la douleur** (différence entre douleur chronique et douleur aiguë, comment la calmer)
- **Que faire en cas de blessure** (qui consulter, pourquoi et comment on se blesse, faire du sport même blessé)
- **Le sport, mode d'emploi et bonne pratique**
- **Le sommeil** (son impact sur notre sommeil, quid de la sieste)
- Les bienfaits de la **relaxation et du yoga** pour notre corps
- **Les automassages** (fonctionnement et comment les pratiquer)
- Les bonnes postures à adopter **en télétravail**

L'AUTEUR

Nicolas Tikhomiroff, kinésithérapeute et ostéopathe, vulgarise la santé sur les réseaux sociaux Instagram et Youtube avec son compte **Monsieur Clavicule**. Grâce à des vidéos simples et pratiques, le 2^e acteur « santé » le plus important sur les réseaux après Major Mouvement, propose de comprendre comment fonctionne son corps, de réfléchir ensemble à une santé plus autonome et de promouvoir le sport et le mouvement comme médicament. Pratiquant de sports outdoor, c'est avec passion qu'il partage son quotidien de soignant sportif !

208 pages | format 185 x 235 cm | 16,90 €

ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichpresse.fr